

笑いヨガ(ラフターヨガ)とは

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995年にインドの医師マダソン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア・冗談などを使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせていることから笑いヨガと呼ばれています。新鮮な酸素が大量に身体の中に入り、エネルギーが溢れ元気になることを実感できます。

体操としての笑いと感情の伴う笑いを区別できず、どちらも身体的・精神的な効果を得る事が出来るとの、科学的根拠に基づいて作られています。

グループで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動です。笑いヨガは現在110カ国以上の国で行われています。

笑いには、「生理的効果」「心理的効果」「社会的効果」があると言われ心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要で、しかも横隔膜を動かすほどの大笑いが有効なのです。日常の自然な笑いではとても足りません。

笑いヨガは、感情に左右されることなく、いつでも、どこでも理由もなく笑えるので、しっかりと笑うことができます。また笑いの伝染力をひき出すコツがたくさん入ったエクササイズなので、身体感覚でタツプリと笑う事が出来ます。笑いの量は十分なので笑い効果が望めます。

他人のために笑うのではなく、自分の健康のために笑うのです

笑いヨガを続けていると笑いやすくなり、健康効果の他に明るく快活になって、人間関係や仕事面でプラスになると言われています。

今日の体験をきっかけに笑いヨガを始めてみませんか♡

現在下記の所で笑いヨガを行っています。コロナの為マスク着用と検温ソーシャルディスタンスで行っていますので、ご希望の方はお電話ください。

河内笑いヨガクラブ 第一金曜日・第三月曜日 (10時～11時30分)
場所 宇都宮市河内生涯センター

宇都宮市茂原健康交流センター 毎週金曜日 (13時30分～14時30分)

笑いヨガティーチャー (ラフターヨガティーチャー)

笑い大使 (ラフターアンバサダー)

TEL 090-7250-9449

阿久津里美